

Qin Na 擒拿



Las técnicas de *Qin Na* están en todas las artes marciales chinas y su origen es tan antiguo como la lucha.

Cada arte marcial las aplica siguiendo sus principios. Así el *Qin Na* del *Tai Chi Chuan* se caracterizará por la circularidad, suavidad y sutilidad en su aplicación lo cual no le resta contundencia y peligrosidad.

El *Qin Na* se basa en los conocimientos de Anatomía y Fisiología de la Medicina Tradicional China que identificó puntos conocidos hoy en día en la medicina occidental como receptores y que indican a los órganos internos como regular el equilibrio fisiológico (barorreceptores: controladores de la presión arterial, quimiorreceptores: controladores del equilibrio O₂ - CO₂ en sangre) Así como receptores responsables de reflejos musculares externos e internos (diafragma) que actúan sobre los órganos internos También la aplicación de la física de las palancas, rozamiento, inercia.

Algunas técnicas requieren conocer con precisión la aplicación (lugar, potencia y momento) y pueden provocar el colapso de uno o más órganos o sistemas vitales, de tal forma que solo un forense especializado puede determinar su causa.

El aprendizaje del *Qin Na* incluye la aplicación de las técnicas y la forma de salirse de los agarres o de recuperación de las lesiones producidas. También la continuación de las técnicas con otras orientadas a incapacitar por lesión o matar. El *Wushu* Chino habitualmente se desarrolla de pie, las técnicas del *Qin Na* son el núcleo de la lucha en el suelo. Las técnicas en el suelo hacen uso del peso del cuerpo como una herramienta más para la lucha y permiten el empleo de las piernas.

Se han inventariado más de 700 técnicas de *Qin Na*, aunque tradicionalmente se habla de 108. El *Qin Na* sigue unos principios relacionados con la anatomía y una vez comprendidos es posible

crear nuestras propias técnicas o que estas surjan de forma natural en el desarrollo de la lucha.

Diversos sistemas policiales de detención difundidos en China se basan en el *Qin Na*. Su aprendizaje y aplicación contra un solo adversario es sencillo y permite la inmovilización sin provocar lesiones graves. La sencillez de aprendizaje permite su aplicación a la autodefensa. La sencillez es técnica y no excluye la práctica necesaria para aplicarlas de forma efectiva.

Los sistemas de autodefensa han de adaptarse a la legislación vigente en cada país y hay diversas técnicas que se excluyen por su peligrosidad.



Chin-Na Fa So Yion Mi Chie (1) Autor: *Su Yu Chang*

Yi, Chiao Men Huei So Tiao Tsu Chie

Primero llamar a la puerta para cambiar el sentido de conciencia y percepción

Er, Kai Men So Chi Suo Chi Fa

Segundo, aprovechar la apertura de la puerta para usar la técnica

San, Ko Swo Pi Ren Pao Pu Sho

Tercero, con la técnica, echar el cerrojo, para evitar que escape el adversario

Si, Pi San Chin Ku Chin Fu Kuei

Cuarto, cerrar la presión sobre el músculo y el hueso, como el Tigre, para llevarlo controlado

Wu, Chue Swo Ten Chie Luan Chi Kuan

Quinto, control absoluto sobre los puntos vitales, dispersando la energía hasta su muerte

